رمضان بلا أمراض

د/ سمير عبد الخالق عقار

مصدر هذه المادة :





مقدمة

الحمد لله ملء السماوات والأرضين السبع وما بينهن، حمدًا بتناسب مع عظيم فضله وجلال سلطانه، حمدًا دائمًا طيبًا طاهرًا مباركًا فيه، عدد خلقه، وزنة عرشه، ورضا نفسه، ومداد كلماته.

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير، لا راد لقضائه، ولا معقب لحكمه، ولا شريك له في ملكه، واحد أحد، فرد صمد، حي قيوم، سميع بصير رؤوف رحيم، له الأسماء الحسنى والصفات العلى، عز سلطانه، وتقدست أسماؤه وصفاته.

وأشهد أن سيدنا محمدًا عبد الله ورسوله، رسول الإنسانية ومعلم البشرية، وهادي الأمة، وكاشف الغمة، وقائدنا إلى أحسن طريق، وأقوم ملة، أخرجنا الله به من الظلمات إلى النور، وأعد لمن اتبعن وسار على هديه في الجنة منازل وقصور، ووعده في دنياه وآخرته بهناء وسرور، فصلاة ربي وسلامه عليه عدد الرمال والحصى والصخور، صلاة وسلامًا تجعل صاحبها في سعادة وحبور، ويبلغنا الله بها في الجنة أعلى المراتب والقصور، وأما بعد:

فقد أظلنا شهر عظيم، طيب النفخات، كثير الخيرات، شهر أوله رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار، شهر هو عند الله من خير الشهور، فيه ليلة خير من ألف شهر، جعل الله صيام نهاره فريضة، وقيام ليله تطوعًا، الحسنة فيه بعشر أمثالها، من صام نهاره وقام ليله إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه، وجعل الله له

فرحتان: فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه، وخصه بباب من أبواب الجنة لا يدخل منه إلا الصائمون، وكفاه فخرًا أن تكون رائحة فمه أطيب عند الله تعالى من ريح المسك.

ولعل من خير الأعمال في هذا الشهر هو الصوم الذي فرضه الله تعالى على عباده، كما فرضه على الأمم السابقة، لحكمة إلهية، وغاية ربانية، واختبارًا لعباده المؤمنين وتعويدًا لهم على الصبر عن الشهوات والتجرد من سلطانها عليهم، وتربية لنفوسهم على قوة التحمل، وتعويدًا لإرادتهم على الصبر في مواجهة شدائد الأمور، وتزكية لنفوسهم وأبدانهم وتطهيرًا لها من أغلال الطمع والحقد والأنانية، وتنظيفًا لها من سموم الأغذية، وسموا بأرواحهم الإنسانية وبلوغًا بها أسمى المراتب الإيمانية وهي التقوى، قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ * أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ * شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [البقرة: ١٨-١٨٥].

والإسلام دين يسر وسماحة، تتجلى مظاهر يسره وسماحته في مواطن كثيرة، قال الله تعالى، وهو أصدق القائلين: ﴿**يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ**

الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥]. وقال أيضًا: **﴿مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ﴾** [المائدة: ٦].

والصوم من أهم الشرائع الإسلامية التي تتضح فيها مظاهر يسر الإسلام وسماحته، حيث فرضه الله تعالى على من يطيقه، وأقّته بمدة معينة، فقال تعالى: **﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾** [البقرة: ١٨٧].

ورخص الفطر لمن لا يقوى على الصوم بعذر من الأعذار الشرعية كالسفر لمسافات طويلة، أو المرض المخوف، فقال تعالى: **﴿مَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾** [البقرة: ١٨٥].

ومع أن الكثير من الأدلة الشرعية والتجارب العلمية تؤكد على أهمية الصوم للتمتع بصحة جيدة واستخدامه في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان على مر العصور، إلا أن الصوم قد يكون في بعض الأحيان عاملاً مساعدًا في تفاقم بعض الأمراض وتأخر شفائها، أو يسبب أضرارًا تتعلق بسائر وظائف البدن.

ومن هنا تتضح لنا الحكمة الإلهية، ومظاهر الرحمة واليسر في الشريعة الإسلامية في ترخيص الفطر للمريض.

وينقسم المرض مع الصيام إلى نوعين: نوع يمكن الصوم معه دون حدوث أضرار أو مخاطر صحية للمريض، ونوع آخر لا يمكن الصوم معه، وإذا صام المريض يتعرض لمشاكل صحية جسيمة.

والطبيب المسلم الحاذق الذي لديه معرفة بالفقه هو الذي يستطيع تحديد نوع المرض الذي يمكن الصوم معه، والمرض الذي لا يمكن الصوم معه، وهو الذي يقرر للمريض إذا كان يصوم أم لا.

وحتى يتمتع المرء بالصحة والعافية بإذن الله تعالى ويؤتي الصوم معه أفضل الثمرات، وأطيب النتائج يجب أن يتبع الصائم سلوكًا معينًا قبل الصيام وأثناء فترة الصيام وبعد الصيام، وهو الأمر الذي دفعنا لإعداد هذا الكتاب، والذي نرجو من الله تعالى أن يكون بادرة خير لمن أراد التمسك بدين الله والاقتداء بسنة نبيه محمد ﷺ.

كما يجب أن يفهم المسلم الحكمة العظيمة والغاية الجليلة لهذه الفريضة الغراء، وأن يكون الصوم كما قال الله تعالى: ﴿**وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ**﴾ [البقرة: ١٨٤].

وكما قال رسوله الكريم ﷺ: «**صوموا تصحوا**» (موسوعة الحديث الشريف).

والله تعالى نسأل أن يوفقنا إلى سواء السبيل، وأن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن يجنبنا الزلل، ويعفو عما وقعنا فيه من خطأ، وما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا وإليه ننيب.

الناشر

الصوم جنة

الصوم جنة:

الصوم جنة تقي الصائم وتحميه من كثير من الأضرار النفسية والصحية، فالصوم يشبه السياج الواقي الذي يحمي الصائم من الوقوع في الخطيئة، ومقارفة الرذيلة، واعتلال البدن، وتدهور الصحة.

فمن الناحية الصحية يزيد الصوم من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض المختلفة، ويساعده في تقليل فرص الإصابة بها.

ومن الناحية النفسية، يزيد الصوم من اطمئنان الصائم الروحي، واستقراره النفسي، ويقوي عزيمته ويربي إرادته ويهذب أخلاقه، ويقوم سلوكه.

وكما يحمي الصوم الفرد ويقيه من كل هذه الأمور، يحمي المجتمع بأسره، من كثير من الأضرار والأمراض الاجتماعية وما يترتب عليها من مشاكل نفسية وأضرار صحية، ويربي لدى الأفراد والجماعات قيما حميدة تؤثر في سلوكهم وعاداتهم، مما يجعل المجتمع قوي البنيان، متماسك الأركان، ثابت الدعائم، لا تتنازعه الأهواء، ولا تؤثر فيه المحن.

وهناك كثير من الأمراض النفسية والاجتماعية والعضوية التي يمكن علاجها بالصوم وتفادي الأضرار الناتجة عنها، الأمر الذي يكشف لنا عن الإعجاز العلمي، والحكمة الإلهية في قوله تعالى:

﴿**وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ**﴾ [البقرة: ١٨٤]، وقول سيدنا محمد ﷺ: «**صوموا تصحوا**» (موسوعة الحديث الشريف).

وإذا ذهبنا لنتحدث عن الفوائد الكثيرة التي يمكن أن تتحقق لنا بالصوم ونجيها منه لقلنا: إنها ذات أنواع شتى واتجاهات عديدة، فمنها:

الفوائد الروحية والنفسية، التي تتمثل في الشعور بالراحة النفسية، والاطمئنان الروحي، وسمو النفس على الغرائز المختلفة، والشعور المتواصل بالبهجة والسعادة، والسيطرة على الانفعالات والمشاعر، وضبط السلوك.

ومنها الفوائد الاجتماعية، التي تتمثل في اختفاء مشاعر البغض والكراهية واستبدالها بمشاعر الحب والرحمة، والقضاء على كل مظاهر الأنانية والحرص، وانتشار مظاهر التعاون والبذل، وعلاج الكثير من الأمراض الاجتماعية والانحرافات الأخلاقية.

ومنها الفوائد الاقتصادية، التي يتمثل معظمها في ترشيد الاستهلاك، وحسن استخدام النعم التي حبانا الله إياها، ومعرفة قدرها، والإحساس بقيمها، والقضاء على كل مظاهر البذخ والإسراف.

ومنها الفوائد الصحية والبدنية، التي تتمثل في الوقاية من الإصابة بأمراض فرط التغذية وما يترتب عليها من مشاكل صحية وأضرار بدنية، وعلاج العديد من الأمراض العضوية، كأمراض

الجهاز الهضمي، والجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والأمراض الجلدية ... وغير ذلك كثير مما لا يمكن حصره.

صوموا تصحوا

صوموا تصحوا

يقول الرسول ﷺ: «**ما ملأ آدمي وعاء شرًا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**» (موسوعة الحديث النبوي الشريف)

ومما لا شك فيه أن الأخطار الصحية والأضرار البدنية الناتجة عن كثرة الأكل وتنوع الأغذية التي يلتهمها الإنسان بلا موعد ولا ضابط باتت حقيقة لا نزاع فيها، يقول الدكتور (بلاك بورن) أستاذ الجراحة بكلية الطب جامعة هارفارد الأمريكية الشهيرة، بعد أن درس التأثيرات الفيزيائية التي يحدثها الصوم على جسم الصائم: «من المؤكد أن الأكل خصوصًا المتعاقب – إدخال الطعام على الطعام – يشكل عبئًا ثقيلاً بالتمثيل الغذائي، فيفرز كميات كبيرة من هرمونات الجهاز الهضمي والأنسولين، وقطع هذه العادة سوف يقلل من إفرازه هذه الهرمونات، مما يحفظ صحة الجسم، ويعطي للإنسان حياة أفضل وعمرًا أطول» (موقع هيئة الإعجاز العلمي بتاريخ: ١٨/١٢/١٤٢١هـ).

ويقول الدكتور (ماهلر) في بحثه عن السمنة: «إن الإنسان في العصر الحديث لا يأكل لأنه جائع، بل ليرضي شهوته للطعام» (موقع هيئة الإعجاز العلمي بتاريخ: ١٨/١٢/١٤٢١هـ).

ويؤكد كثير من الأطباء أن الصوم يعد من أنجح الوسائل

وأهمها على الإطلاق في علاج الكثير من الأمراض التي تنتج عن كثرة تناول الطعام والشراب طوال العام والوقاية منها، فهو يعد وسيلة آمنة لعلاج كثير من الأمراض المزمنة، ومنشط لسائر العمليات الحيوية داخل الجسم، ورافع لمعدلات أدائها لتجدد خلايا الجسم، وتعيد ترميم ما تهدم منها، كما أنه يكبح جماح الشهوة الغريزية تجاه الطعام والشراب والجنس وسائر الشهوات.

والصوم الإسلامي يحقق للصائم فوائد عظيمة ومنافع جمة، حيث يعطي الصائم أجهزة جسمه المختلفة فترات من الراحة بعد طول عناء، ويتيح لها الفرصة لإعادة تنظيم عملها وترميم ما تهدم من أنسجتها، فيخرج الصائم من فترة صومه بقوتين: قوة روحية تتمثل في شعوره بالاستقرار النفسي، والاطمئنان الروحي، وقوة بدنية تتمثل في نشاط الجسم بعد خموله، وقوته بعد ضعفه، وصحته بعد اعتلاله.

وقد أجمع على هذه الفوائد الصحية التي يحققها الصوم للصائمين كثير من الأطباء والباحثين استنادًا إلى نتائج التجارب التي قاموا بها على العديد من المرضى على مر العصور.

وحتى يكون صومنا صومًا بإذن الله مقبولاً، وصحيًا، وتتحقق لنا الفوائد المنشودة منه يجب علينا العمل بالنصائح التالية:

* أن يدرك الصائم أنه إنما يتوجه بهذا العمل لخالقه عز وجل، فمن ثم يخلص النية ويحسن الأداء.

* أن نتبع الأمر الإلهي والهدي النبوي عند الإفطار وعند

السحور، وفي سلوكنا أثناء فترة الصوم وبعدها وقبلها.

* أن نغير من عاداتنا الغذائية، وسلوكياتنا الأخلاقية بما يتوافق مع ما أمر به الشرع الحنيف.

* أن نقتصد في تناول الطعام والشراب ولا نسرف فيهما، ونتمثل دائمًا بقول الله تعالى: ﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾ [الأعراف: ٣١].

* أن نحاول فهم المعنى الحقيقي للصوم وندرك الحكمة الإلهية منه، ألا وهي بلوغ التقوى المتمثل في قوله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**﴾ [البقرة: ١٨٣].

* أن نقلع عن العادات الضارة، والسلوكيات الخاطئة، كالتدخين، والسهر، والكسل والخمول، وإهدار الوقت فيما لا يفيد.

* أن نحافظ على أداء السنن والنوافل أثناء الصيام وبعده ونستمر على ذلك.

فعند ذلك فقط يتحقق لنا قول الرسول الكريم ﷺ: «**صوموا تصحوا**» (موسوعة الحديث النبوي الشريف).

تأثيرات الصوم على الصحة

تأثيرات الصوم على الصحة:

للصوم تأثيرات عدة على أجهزة الجسم المختلفة، تناولنا الحديث عن كثير منها في الصفحات السابقة، وفيما يلي تذكير ببعض التأثيرات التي يحدثها الصوم على أجهزة الجسم المختلفة:

١- تأثيرات الصوم على الجهاز العصبي:

إن المتأمل في فلسفة الصوم الإسلامي يجد أنه عملية تربوية تتم فيها تربية النفس وتهذيبها والارتقاء بها عن الوقوع في الموبقات، والإغراق في إشباع الشهوات والغرائز، كما أن أدبيات الصيام وأخلاقه تلزم المسلم بالابتعاد عن مظاهر الغضب والانفعال، عملاً بقول الرسول ﷺ: «**إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن شاتمه أحد أو قاتله فليقل إني صائم إني صائم**» (موسوعة الحديث النبوي الشريف).

وهذا الأمر يؤدي بالصائم إلى الشعور بالسكينة وانشراح الصدر، فتخرج النفس من ضيق وشدائد الحياة اليومية، ومشاكلها وضغوطها إلى سعة في الصدر وانشراح في النفس ورضا في القلب، وهذا الإحساس يكون عاملاً مساعدًا مهمًا في شفاء كثير من الأمراض النفسية والعصبية.

ومما يؤكد هذا الأمر ما تثبته الإحصائيات العلمية من انخفاض لمعدلات الجريمة خلال شهر رمضان، وتحسن كثير من الحالات

المرضية بالمرض النفسي أو العصبي خلال هذا الشهر الكريم. (انظر/ موقع المسلمة بتاريخ ١٤٢١/١٢/١٨هـــ موقع إسلام أون لاين).

٢- تأثيرات الصوم على الجهاز الهضمي:

في شهر رمضان وأثناء فترة الصيام تقل حركة الأمعاء، وتقلل المعدة من إفراز العصارات الهاضمة، وتتاح الفرصة أمام أعضاء الجهاز الهضمي للراحة بعد طول عناء، ومن ثم تتحسن حالة الصائم الصحية، كما تتحسن الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي وتختفي أعراضها شيئًا فشيئًا، كما تزول أسباب السمنة وأعراضها، وتزول أمراض الجهاز الهضمي ذات العلاقة بالضغط النفسي والتهيج العصبي مثل: تهيج القولون، وانتفاخات المعدة والتهابات المعدة والمريء المزمنة.

ومن أهم الفوائد الصحية التي يجنيها الصائم من صومه هي تخفيف الوزن والتخلص من الوزن الزائد، وهو ما أشارت إليه العديد من الدراسات العلمية الحديثة، وهو الأمر الذي يجنب الصائم أضرار السمنة ومشكلاتها الصحية الخطيرة حيث تؤدي إلى الإصابة بكثير من الأمراض كتصلب الشرايين، وتجلط الدم، وارتفاع الضغط، والسكر.

(انظر/ موقع المسلمة بتاريخ ١٤٢١/١٢/١٨هـــ، موقع إسلام أون لاين).

٣- تأثيرات الصوم على الجهاز الدوري:

يعمل الصوم على خفض محتوى الدم من الكولسترول الضار،

ويزيد من نسبة الكولسترول النافع الذي يساهم بشكل فعال في التخلص من ترسبات الدهون داخل الشرايين والأوعية الدموية، أضف إلى ذلك أن معدل ضربات القلب أثناء فترة الصوم يقل إلى ٦٠ ضربة في الدقيقة الواحدة مما يعني توفر المجهود اللازم لـــ (٢٨٨٠٠) دقة كل ٢٤ ساعة.

(انظر/ موقع المسلمة بتاريخ ١٤٢١/١٢/١٨هــ/ وقع إسلام أون لاين).

ويعد الصوم فرصة ذهبية لمدمني التدخين والمكيفات كالشاي والقهوة للإقلاع عن هذه العادات الضارة، ويقلل من نسبة النيكوتين والكافيين في الجسم، ويساعدهم على التخلص من مسكنات الألم الطبيعية بمواد أخرى يفرزها المخ.

ومن الآثار الإيجابية أيضًا للصيام على الجهاز الدوري أنه يساعد في خفض مستوى ضغط الدم عند المرضى المصابين بارتفاع في ضغط الدم، كنتيجة طبيعية لتقليل كميات الطعام وكميات الأملاح أثناء فترة الصوم.

(انظر/ موقع المسلمة بتاريخ ١٤٢١/١٢/١٨هــ/ وقع إسلام أون لاين).

٤- تأثيرات الصوم على الأمراض العضوية:

تؤكد كثير من الأبحاث العلمية الحديثة التي قامت بدراسة موضوع الصوم وبحث تأثيراته على الأمراض العضوية في مناطق مختلفة من العالم، أن الصوم من العوامل المهمة التي تساهم بشكل

فعال في علاج الكثير من الأمراض العضوية، بل إنه يعد أهم هذه الوسائل وأفضلها على الإطلاق.

وقد أثبت الصوم فاعلية كبيرة في علاج أمراض الجهاز الهضمي والدوري والتنفسي، وأمراض الجلد والعيون، بالإضافة إلى الأمراض النفسية والعصبية، وكثير من الأمراض الاجتماعية.

المرض في شهر الصوم

المرض في شهر الصوم:

سبق أن قلنا أن المرض في شهر يصوم ينقسم إلى نوعين: نوع يمكن الصوم معه ولا يترتب على الصوم ضرر كبير بالمريض، ونوع آخر يمكن أن يترتب عليه ضرر كبير بالمريض، ومن يحدد احتمال حدوث الضرر من عدمه هو الطبيب المسلم الحاذق الخبير، لأنه هو الذي يتابع حالة المريض ويكون أقدر على تشخيصها بدقة.

ومع كل إطلالة لشهر رمضان يتساءل كثير من المرضى هل يصوم أم يفطر؟ وهل يعد من ذوي الأعذار المباح لهم الفطر أم لا؟ ويقع كثير منهم تحت عبء ثقيل، ويكون ضحية للأوهام أو فتاوى الجهلاء، دون الرجوع إلى أولي الأمر من ذوي الاختصاص الطبي وأهل الفتاوى الشرعية.

ومع أن عصرنا هذا يشهد تقدمًا كبيرًا في وسائل الاتصال والإعلام، وطرق العلاج المستخدمة إلا أن الحاجة ما زالت ملحة لإنشاء مراكز طبية متخصصة في تشخيص الأمراض وتصنيفها إلى ما يمكن الصوم معه وما لا يمكن، تكون هذه المراكز مزودة بأطباء مسلمين على دراية بعلم الفقه وأصوله حتى لا يكون الإفتاء لعبة في يد من لا يحسن صناعته، ولا يملك أدواته.

فهناك العديد من الأمراض التي يصلح الصوم معها، ويكون الصوم فيها عاملاً مهما من العوامل التي تعجل بالشفاء، وهناك

أمراض أخرى كثيرة لا يصلح الصوم معها، بل يؤدي الصوم إلى حدوث انتكاسة شديدة تؤثر على حالة المريض، وربما تؤخر من شفائه أو تعرضه للهلاك.

ومن الضروري جدًا أن يكون لدى الأشخاص الصائمين وعي بهذه الحالات التي يباح فيها الفطر دون غيرها، كما يجب أن يكون لدى الطبيب المعالج فقه معين تجاه التعامل مع هذه الحالات المرضية.

كما يجب أن تساهم وسائل الإعلام بأنواعها المختلفة المرئية والمقروءة والمسموعة بشكل فعال في نشر هذه الوعي الصحي والفقهي تجاه هذه الحالات.

ومن الأمور المعلومة لدى الأطباء والفقهاء أن الأمراض منها المرض المخوف، والمرض غير المخوف، ومنها ما يرجى برؤه، وما لا يرجى برؤه، ولكل نوع منها وصفه الطبي عند الأطباء، وحكمه الفقهي عند الفقهاء.

فالمريض الذي يرجى برؤه والصوم لا يؤثر على حالته المرضية ويطيق الصوم فإنه يصوم، والصوم خير له من الفطر، عملاً بقوله تعالى: ﴿**وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ**﴾ [البقرة: ١٨٤]. كمن يعالج من جرح بسيط أو كسر أو غير ذلك من الأمراض التي يمكن الصوم معها.

وأما إذا كان الصوم يؤثر في حالته الصحية، كمن يحتاج إلى تناول العلاجات اللازمة من الأدوية والأغذية التي تصل إلى الجوف مباشرة في مواقيت محددة أثناء النهار فإنه يفطر، ويقضي صيام المدة

التي أفطرها بعد شفائه من مرضه بإذن الله تعالى، عملاً بقوله تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

وأما المرض الذي لا يرجى برؤه، كالمريض بمرض مزمن، فإنه ينقسم أيضًا إلى قسمين: قسم يمكن الصوم معه، كالمصاب بأحد الأمراض المزمنة ويمكن تناول الدواء الخاص بها ليلاً، ولا يؤثر الصوم على حالة المريض الصحية تأثيرًا كبيرًا، وقسم آخر لا يمكن الصوم معه، فإذا كان الصوم يؤثر في حالته الصحية تأثيرًا سلبيًا، كالمريض بفشل كلوي، أو المريض بداء السكر من النوع الخطير، فإنه يفطر ولا قضاء عليه، وإنما يكفر عن إفطاره بإطعام مسكين.

وهنا يتضح لنا يسر الإسلام وسماحته في هذه الفريضة العظيمة، حيث رخص للمريض والشيخ الفاني الذي لا يطيق الصوم، والمسافر الذي أرهقه عناء السفر بالفطر، حيث قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

أمراض الصوم

وكيف تتغلب عليها؟

أمراض الصوم:

إذا كان الصوم يساهم بشكل فعال في علاج العديد من الأمراض، كما أوضحنا فيما سبق، فإنه أيضًا ينتج عنه بعض المشاكل الصحية، وخاصة في الأيام الأولى منه، منها: الصداع، والشعور بالضعف، والإمساك، والتلبك المعوي، وعسر الهضم، وقلة التركيز.

وهذه الأمراض غالبًا ما تكون طارئة ومؤقتة تزول آثارها بمجرد تناول الصائم لوجبة الإفطار، كما أنها تختفي تدريجيًا بعد اليوم الرابع أو الخامس من بدء الصوم، ويكون الجسم قد اعتاد على التغيرات الفسيولوجية التي تحدث له أثناء الصوم.

ومعظم هذه الأمراض ينتج بسبب تغير الساعة البيولوجية للجسم، حيث يغير الصوم من نمط التغذية لدى الصائم، ويغير من مواعيد تناوله الغذاء ومن كميته، أضف إلى ذلك استهلاك المخزون من العناصر الغذائية من الدهون والسكريات المخزنة في الجسم وتحويلها إلى طاقة، لاستكمال أنشطة الجسم الحيوية.

أو قد تنشأ بسبب الإهمال في تناول وجبتي الفطر والسحور، وعدم الحرص على أن تكون هذه الوجبات متكاملة من الناحية

الغذائية، أو بسبب المجهود البدني والذهني الشديد، أو اعتياد تناول أطعمة ومشروبات بعينها كالقهوة والشاي والتدخين ونحو ذلك.

كيف نتغلب على أمراض الصوم؟

فيما يلي عرض لأهم وأشهر هذه الأمراض مع بيان أسبابها، وسبل الوقاية منها، وطرق علاجها:

١- الصداع:

يعد الصداع من أهم وأشهر الأمراض الطارئة التي تصيب الصائم، وينتج غالبًا إما بسبب أمراض عضوية، كإجهاد العينين، والتهابات الأذنين، وارتفاع ضغط الدم، والأمراض الأنفية، والحمى، و ... وغير ذلك من الأمراض العضوية.

(انظر: موقع المسلم بتاريخ ١٧/١٠/١٤٢٦هـ)

وقد يحدث الصداع نتيجة قلة الغذاء الذي يصل إلى المخ بسبب الصوم، خاصة إذا لم يداوم الصائم على تناول وجبة السحور، وغالبًا ما يزداد الشعور بالألم في ساعات النهار الأخيرة.

وقد ينتج الصداع بسبب إدمان بعض أنواع المنبهات والمكيفات كالقهوة والشاي والتبغ (الدخان)، والامتناع عن تناول هذه الأمور أثناء فترة الصوم يقلل تركيز المواد المنبهة والمكيفة التي تشتمل عليها مثل مادة النيكوتين، والكافيين في الدم.

(انظر: موقع المسلم بتاريخ ١٧/١٠/١٤٢٦هـ)

ويعد السهر الطويل وقلة ساعات النوم أثناء الليل من الأسباب

الرئيسية التي تسبب الصداع، وترهق البدن، وتصيبه بالكسل والخمول.

ولتفادي الإصابة بالصداع أثناء فترة الصوم وما يترتب عليه من آلام ينبغي أن يزيل الصائم الأسباب التي تؤدي إليه، وعليه اتباع التعليمات التالية:

* أن يواظب الصائم على تناول وجبتي الإفطار والسحور، مع ضرورة أن تشتمل كل وجبة منهما على جميع العناصر الغذائية المفيدة.

* أن يقلل الصائم تدريجيًا من كمية المواد المنبهة كالشاي والقهوة قبل بدء الصيام بعد أيام أو أسابيع، وأثناء فترة الصوم.

* أن يعتبر الصائم أن الصوم بالنسبة له فرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين كلية، ويبدأ في تركه، ويخلص النية لله عز وجل، مع احتساب الأجر والثواب من الله تعالى.

* أن يعود نفسه على الصبر على ألم الجوع والحرمان، ويعلم أنه يتوجه بعمله هذا لخالقه ومبدعه، الذي أنعم عليه بنعم كثيرة ومتعة بها أزمان طويلة، فعند ذلك يهون عليه ألمه.

* أن ينظم الصائم أوقاته تنظيمًا جيدًا، ويقلل من ساعات سهره حتى يأخذ الجسم كفايته من النوم والراحة، فقد جعل الله تعالى النهار للسعي على الرزق وكسب القوت، وجعل الليل للراحة والسكون.

* أن يتجنب الصائم الكسل والخمول ويؤدي عمله بجد ونشاط، لأن الكسل والخمول يؤديان إلى قلة المجهود البدني للجسم، ويترتب عليهما قلة الغذاء الذي يصل إلى المخ الأمر الذي يصيب الرأس بالصداع.

انظر: مجلة سيدتي عدد شهر رمضان

٢- الإمساك:

يعد الإمساك من الأمراض المشهورة خلال فترة الصوم، والتي تسبب ألمًا شديدًا في البطن، وينتج في الغالب بسبب قلة تناول السوائل بعد الإفطار، أو عدم تناول أطعمة تشتمل على ألياف، وفي بعض الأحيان يكون بسبب الاضطرابات العصبية والقلق النفسي.

ولتفادي الإصابة بالإمساك يجب على الصائم الإكثار من تناول السوائل بشكل عام، كما ينصح بتناول أطعمة تشتمل على ألياف كالخس، والجرجير، والبقوليات وسائر الأطعمة الغنية بالألياف، كما يوصى بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر النفسي.

٣- عسر الهضم والغازات:

كثيرًا ما يتعرض الصائمون لعسر الهضم وحدوث انتفاخات بالبطن وغازات، تنشأ هذه الأعراض في الغالب بسبب نوعية الأطعمة التي يتناولها الصائم في إفطاره وسحوره، ولتجنب الإصابة بهذه الأمراض يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة والمشروبات التي تسبب الانتفاخات والغازات، أو التقليل منها، كالبصل، والفجل، والمقليات بشكل عام، والأطعمة الدسمة، والدهون، والمشروبات الغازية.

٤- انخفاض السكر في الدم:

قد يحدث انخفاض في نسبة السكر في الدم لدى الصائم غير المصاب بمرض السكر، وهذا الانخفاض يحدث نتيجة تناول كميات كثيرة من السكريات أو النشويات غير المعقدة عند السحور، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين للتعامل مع هذه السكريات ما يؤدي إلى قلة نسبة السكر في الدم.

٥- الإعياء وانخفاض ضغط الدم:

قد يشعر الصائم بالإعياء أو ارتفاع في ضغط الدم، وخاصة في الساعات الأخيرة من النهار، وينشأ هذا غالبًا بسبب المجهود البدني الزائد في أول النهار، أو عدم تناول وجبة السحور، أو قلة نسبة الأملاح في الجسم.

ولتفادي الإصابة بهذه الأعراض يجب المداومة على تناول وجبة السحور، وأن تشتمل وجبتي الإفطار والسحور على بعض الأملاح، مع عدم الإكثار منها، كما ينصح بتناول كميات مناسبة من السوائل، والابتعاد عن الأماكن الحارة أثناء الصيام، والاقتصاد في المجهود البدني في أول النهار.

٦- التهابات وقرحة المعدة:

تؤدي زيادة إفرازات المعدة في شهر رمضان، وتناول أطعمة حريفة تحتوي على الشطة والبهارات أو الفلفل الحار إلى الإصابة بالتهابات في جدار المعدة والمريء، مما يؤدي إلى حدوث القرحة، وحدوث ألم شديد فيهما، وعدم استقرار الطعام في المعدة، ويترتب

على ذلك الكثير من المشكلات الصيحة، والأضرار البدنية.

ولتجنب الإصابة بهذه الأمراض ينصح الابتعاد عن تناول الأطعمة الحريفة، وتقليل كمية المخللات والأملاح، والمشروبات الغازية، كما ينصح بالحركة والنشاط بعد تناول الإفطار، وعدم النوم، كما ينصح بعدم الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار مباشرة حتى تستعيد المعدة نشاطها الطبيعي.

كيف تحافظ على صحتك؟

كيف تحافظ على صحتك في شهر الصوم؟

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، وهي هبة من الله تعالى يهبها لمن شاء من عباده، وهي من خير النعم التي أنعم اله بها علينا وأجلها؛ لذا يجب على كل امرئ منا شكرها والمحافظة عليها.

وحتى يحافظ الصائم على صحته وعافيته وينعم بها في شهر الصوم وغيره من الشهور، يجب عليه الالتزام بالمنهج الإسلامي الذي ارتضاه الله تعالى ورسوله ﷺ له، وأن يقتدي بسنة الرسول ﷺ في أقواله وأفعاله، ففي ذلك النجاة، والخير كله، لذا فعلى الصائم العمل بالأمور التالية:

* تعجيل الفطور، وتأخير السحور، عملاً بقول الرسول ﷺ: «**عجلوا الفطور، وأخروا السحور**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

وقوله ﷺ: «**لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* المداومة على تناول السحور وعدم الإهمال فيه لقوله ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* الاقتصاد في تناول الطعام والشراب وعدم الإسراف، عملاً بقول الله تعالى: ﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا**﴾ [الأعراف: ٣١]، وقول رسوله ﷺ: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* الإفطار على التمر والماء إن أمكن، ثم القيام لصلاة المغرب، واستكمال تناول الطعام بعد الصلاة.

* إزالة أسباب المرض والبعد عن الأشياء التي تؤدي إليه.

* التداوي وأخذ العلاجات المناسبة، واستشارة أهل الاختصاص من الأطباء، لقول رسول الله ﷺ: «**تداووا عباد الله فإن الله لم يجعل داء إلا جعل له دواء**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* عدم النوم أثناء ساعات النهار، وعدم السهر الكثير ليلاً.

* المحافظة على أداء الفروض والسنن في ميعادها.

* الاهتمام بالنظافة الشخصية، والمداومة على استعمال السواك، لقول الرسول ﷺ: «**السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* البعد عن مصادر القلق والتوتر، والتزام السلوك الإسلامي في الأقوال والأفعال، والمحافظة على الهدوء النفسي والاسترخاء العصبي

بالبعد عن مثيرات الغضب.

* الإكثار من تناول السوائل بشكل عام كالماء والعصائر، والفواكه، والخضروات، والأطعمة المفيدة.

* الابتعاد عن تناول الأطعمة الحريفة، والحارة، والمثلجة، والدسمة، والدهون، والمشروبات الغازية.

* الإقلاع التام عن المنبهات، والمنشطات، والمكيفات، كالتدخين، والقهوة، والشاي.

هذه بعض الأمور التي تسهم بشكل فعال في المحافظة على صحة البدن خلال شهر رمضان وأثناء فترة الصوم.

كيف تحافظ على صحتك قبل وبعد رمضان؟

عندما يصوم المرء رمضان، ويدرك المعنى الحقيقي للصوم، ويجني ثمراته الروحية والنفسية والصحية، يؤلمه كثيرًا انقضاء هذا الشهر الكريم، ويشعر بأنه مر عليه سريعًا، ويتمنى لو أن شهور السنة كلها رمضان، وخاصة من كان يعاني من مشاكل صحية أو نفسية ساعده الصوم في إيجاد حل لها، وحتى يستمر للصوم تأثيره على الفرد بعد انتهاء مدة الصيام حتى يعود من جديد، وخاصة التأثيرات الصحية، يجب على المرء أن ينتبه جيدًا للأمور التالية:

* أن يدرك أن رب رمضان هو رب سائر الشهور، ويستشعر عظمته وقدرته في قلبه، ومن ثم يكون في مراقبة دائمة لله تعالى في سره وعلانيته.

* أن يداوم على أداء السلوكيات والعادات الحميدة التي اكتسبها خلال شهر الصوم، كقيام الليل، وتنظيم الوقت، وحسن الخلق، وعدم الإسراف في الطعام والشراب، وغير ذلك من الأمور.

* أن يستشير طبيبه المعالج قبل بدء الصوم، إذا كان مريضًا بمرض ما، ويخشى على نفسه أن تسوء حالته، أو تتدهور صحته إذا صام.

* أن يحافظ على صيام النافلة الذي سنه الرسول ﷺ، كصيام ست من شوال، وعشر ذي الحجة، وثلاثة أيام من كل شهر، والاثنين والخميس من كل أسبوع، ففي ذلك تعويد له على الصيام، وتفاديًا من الأضرار والأمراض التي قد تحدث بسبب الصوم في شهر الصيام.

أهمية اتباع الهدي النبوي في المحافظة على الصحة

أمر الله عز وجل عباده بطاعته وطاعة رسوله ﷺ واقتداء به، فقال تعالى في سورة الأحزاب: ﴿**لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا**﴾ [الأحزاب: ٢١]، وقال أيضًا: ﴿**يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا**﴾ [الأحزاب: ٧١].

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

ويقول الرسول ﷺ: «**إني تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا بعدي، كتاب الله وسنتي**». وقال في حديث آخر: «**عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين من بعدي عضا عليها بالنواجذ**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

ومن الأمور المهمة التي تساعد في الحفاظ على صحة البدن وعافيته أثناء فترة الصوم وبعده، الالتزام بالهدي النبوي الشريف، واتباع سنته ﷺ، في الطعام والشراب وسائر الأعمال، فلا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع، عملاً بقوله ﷺ: «**بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

والاهتمام بالنظافة والسواك والمداومة عليهما عملاً بقول الله تعالى: ﴿**إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ**﴾، وقول رسوله ﷺ: «**السواك مطهرة للفم مرضاة للرب**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

والإفطار على التمر والماء لما فيهما من قيمة غذائية عالية، وسعرات حرارية كبيرة تعوض الجسم بسرعة عما فقده أثناء فترة الصوم، كما يمتازان بسهولة الهضم وسرعة الامتصاص، إقتداء بسنة خير البرية ومعلم البشرية محمد ﷺ القولية والفعلية المتواترة عنه، حيث ثبت أنه كان يفطر على التمر والماء فقال: «**إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد فالماء فإنه طهور**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

وتعجيل الفطور وتأخير السحور لقوله ﷺ: «**لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور**»، والمداومة على تناول وجبة السحور لقوله ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

الإفطار على مرحلتين، وذلك بأداء صلاة المغرب بعد تناول التمر والماء، حيث تنشط المعدة وتبدأ في إفراز عصاراتها الهاضمة، كما يزول الإحساس بالجوع والعطش، فيستطيع المرء بعد ذلك تناول طعامه ومضغه وهضمه جيدًا والاستمتاع به، ولا تحدث له أضرار صحية، كتلك التي تحدث لمن يملأ معدته بالطعام والشراب مرة واحدة بعد سماع الأذان مباشرة، فتكون النتيجة حدوث اضطرابات معوية، وعسر في الهضم، وإمساك، وكسل وخمول.

وأداء الصلوات المفروضة في أوقاتها مع الجماعة، والمداومة على أداء صلاة التراويح بعد الإفطار من العوامل المهمة التي تنشط البدن وتبعد عنه شبح الخمول والكسل، وتحرك الدورة الدموية، وتساعد على هضم الطعام.

(انظر: موقع صيد الفوائد بتاريخ ١٤٢٦/٩/٢٥هـ)

الطعام الصحي في رمضان

الطعام الصحي في رمضان:

ليس بالضرورة أن تشتمل مائدة الإفطار والسحور على كل ما إلا ثمنه، وطاب طعمه من المأكولات والمشروبات، فليس الإفطار أو السحور محاولة للانتقام من الحرمان من الطعام والشراب أثناء الصيام، وليس الإسراف من مقاصد هذه الشرعية الغراء، ولا تلك الفريضة التي تعلمنا ترشيد الاستهلاك والكف عن البذخ، فقيمة الطعام ليست في غلو سعره وطيب طعمه بقدر ما تكون فيما يشتمل عليه من قيمة غذائية وعناصر مفيدة.

وربة الأسرة الحكيمة هي التي تحسن اختيار طعام أسرتها خلال شهر الصوم، ولا تكلف ميزانية الأسرة ضغطًا كبيرًا، و ترهق كاهل رب الأسرة بكثرة الطلبات، وزيادة النفقات.

فكثير من الأسر تفهم نمط التغذية خلال هذا الشهر الكريم فهمًا خاطئًا، فتكون النتيجة زيادة نفقات الطعام والشراب خلال هذا الشهر بشكل كبير، قد يتجاوز في كثير من الأحيان ما ينفق خلال عدة شهور، وتخرج منه الأبدان الصحيحة وقد أصابها المرض، والأجسام الرشيقة الخفيفة بدينة متثاقلة، ويخرج الصوم عن معناه الحقيقي ولا تتحقق الفائدة المرجوة منه.

والطعام الصحي خلال هذا الشهر الكريم يجب أن تتوفر فيه شروط لا يمكن الاستغناء عنها، وأهم هذه الشروط ما يلي:

* لا يرهق ميزانية الأسرة، أو يؤدي إلى الإسراف حتى لا يخرج الصوم عن معناه وغايته الحقيقية.

* أن يشتمل على العناصر الغذائية الضرورية للجسم، كالفيتامينات بأنواعها، والأملاح المعدنية، والبروتينات.

* أن يكون سهل الهضم سريع الامتصاص، لا يتعب المعدة كثيرًا، ولا يؤثر على نشاطها.

* أن تقل فيه نسبة الدهون، لتجنب ما تسببه من أضرار بالغة على الوظائف الحيوية للجسم.

* ألا يسبب تناوله أضرارًا صحية للجسم، كتلك المأكولات التي تسبب الغازات أو عسر الهضم، أو التهاب وقرحة المعدة، أو تؤدي إلى الإصابة بالسمنة.

تداووا عباد الله

طرق استعمال الأدوية أثناء الصوم:

يقول الله تعالى: ﴿مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ﴾ [المائدة: ٦]، ويقول: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥]، ويقول رسول الله ﷺ: «**تداووا عباد الله فإن الله لم يجعل داء إلا جعل له دواء**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

وعملاً بهذه النصوص الشريفة، يجب علينا الأخذ بأسباب الصحة والعافية، حتى يقوى البدن ولا يكسل عن العبادة، وأداء الطاعات، فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف كما أخبرنا بذلك رسول الله ﷺ.

والأدوية التي تعالج بها الأمراض خلال شهر الصوم كثيرة ومتنوعة، ولكن هذه الأدوية تنقسم إلى نوعين: نوع يفطر الصائم معه، وهو كل ما دخل الجوف عن طريق الفم أو الأوردة كالمحاليل المغذية، والأقراص المهدئة، ونحو ذلك وكان له صفة التغذية، ونوع آخر لا يفطر الصائم معه، كتلك العلاجات التي لا تصل إلى الجوف مباشرة مثل: المراهم والكريمات، وثمة نوع ثالث مختلف فيه كقطرات العين والأنف والأذن.

وفيما يلي نبذة مختصرة عن استعمال هذه الأدوية أثناء الصيام:

١- قطرات العين:

ذهب الأحناف والشافعية إلى أن قطرة العين لا تفطر، حتى لو وجد الصائم طعمها في حلقه، بينما ذهب المالكية والحنابلة إلى أن المكتحل نهارًا إذا وجد طعم الكحل في حلقه أفطر وفسد صومه.

٢- قطرات الأنف:

قطرات الأنف ليست من باب الطعام والشراب، ولا يقصد منها التغذية ولا التقوية، ومع ذلك ينطبق عليها ما ينطبق على قطرة العين، ويجب على الصائم أن يحتاط ألا يصل منها شيء إلى جوفه.

٣- قطرات الأذن:

إذا كانت طبلة الأذن سليمة، فلا حرج من استعمالها في نهار الصوم، أما إذا كانت الطبلة مثقوبة وأدى استعمال القطرة إلى وصول شيء منها إلى الجوف، فيجب الاحتياط في استعمالها.

٤- بخاخ الربو:

يعد بخاخ الربو من الأمور الضرورية للمصاب بهذا المرض، حيث يحتوي على بعض المواد الكيماوية التي تعمل على توسيع شعيرات الرئة، والقصبة الهوائية، ويستنشق الهواء الصادر منه عن طريق الفم أو الأنف، وقد يصل جزء ضئيل منه إلى الجوف عن طريق البلعوم، وقد أباحه بعض الفقهاء المعاصرين، ولكن مجمع الفقه الإسلامي لم يصل فيه إلى قرار نهائي.

٥- الحقن العضلية:

هي حقن تؤخذ تحت الجلد، كاللقاحات، والمضادات الحيوية،

ومهدئات الألم ونحو ذلك، وقد اتفق الفقهاء على أن هذا النوع من الحقن لا يفسد الصوم لأنه لم يدخل شيء منها إلى الجوف مباشرة، وليس لها صفة التغذية.

٦- الحقن الوريدية:

هناك نوعان من الحقن الوريدية، نوع مغذ كالمحاليل المغذية، ونوع غير مغذ، وإنما يؤخذ للتداوي فقط، فالنوع الأول: اتفق الفقهاء على أنه يفطر، لأنه يقوم مقام الطعام والشراب، وتتحقق فيه صفة التغذية، وإن لم يصل إلى المعدة مباشرة. وأما النوع الثاني: فقد أجازه بعض الفقهاء نظرًا للحاجة إليه في دفع الضرر وحفظ النفس.

٧- الأدهان والمراهم:

يحتاج كثير من الناس إلى استعمال الأدهان والمراهم إما للعلاج، وإما للزينة، وجميعها يمتص عن طريق الجلد، ومن ثم لا يرى الفقهاء حرجًا في استعمالها.

ومن الأمور التي أجاز مجمع الفقه الإسلامي استعمالها، ولا تعتبر من المفطرات، وأصدر قرارات بشأنها في دورته العاشرة المنعقدة بجدة خلال الفترة من ٢٣ — ٢٨ صفر عام ١٤١٨هـ، ما يلي:

* القطرات بأنواعها المختلفة (قطرة العين وقطرة الأنف، وقطرة الأذن، وبخاخ الأنف، وغسول الأذن ما لم يصل منها شيء إلى الجوف، واجتنب بلع ما نفد منها إلى الفم.

* الأقراص العلاجية التي توضع تحت اللسان لعلاج الذبحة الصدرية، إذا اجتنب بلع ما نفد منها إلى الحلق.

* ما يدخل المهبل من تحاميل (لبوس) أو غسول، أو منظار مهبلي، أو إصبع للفحص الطبي.

* ما يدخل الرحم للفحص الطبي أو العلاج، كالمنظار أو اللولب ونحو ذلك.

* ما يدخل الإحليل، أي: مجري البول الظاهر للذكر أو الأنثى من قسطرة، أو منظار، أو مادة ظليلة للأشعة، أو دواء، أو محلول لغسل المثانة.

* حفر السن، وقلع الضرس، وتنظيف الأسنان، واستعمال السواك والفرشاة، إذا اجتنب ابتلاع ما نفد إلى الحلق منها.

* المضمضة والغرغرة، وبخاخ العلاج الموضعي للفم، إذا اجتنب ابتلاع ما نفد إلى الحلق.

* الحقن العلاجية العضلية والوريدية ما عدا الحقن المغذية كالمحاليل التي تقوم مقام الغذاء.

* استنشاق الغازات العلاجية كالأكسجين وغيره.

* غازات التخدير (البنج) ما لم يعط المريض محاليل مغذية.

* ما يمتص عن طريق الجلد كالمراهم والدهانات، والملاصقات العلاجية.

* إدخال القسطرة (أنبوب دقيق) إلى القلب وغيره من

الأعضاء.

* إدخال منظار من خلال جدار البطن لفحص الأحشاء الداخلية أو إجراء عمليات جراحية.

* أخذ عينات من الكبد أو غيرها من الأعضاء ما لم يصحب ذلك تناول محاليل مغذية.

* إدخال منظار إلى المعدة بقصد الفحص الطبي أو العلاج ما لم يصحبه أخذ محاليل مغذية.

* دخول أي أداة أو مواد علاجية إلى الدماغ أو النخاع الشوكي.

* القيء غير العمد.

(انظر موقع صيد الفوائد بتاريخ ١٤٢٦/٩/٢٥هـ)

دليل المريض الطبي والفقهي

ما يباح الفطر معه من الأمراض وما لا يباح:

ذكر الدكتور حسان شمس باشا في كتابه (الدليل الطبي والفقهي للمريض في شهر الصيام) كثيرًا من الأمور المهمة التي تتعلق بالأمراض وكيف يتعامل الصائمون معها، آثرنا نقل بعض المقتطفات منها لأهميتها وعموم النفع بها، نقلاً عن موقع صيد الفوائد بتاريخ ٢٥/٩/١٤٢٦هـ، حيث ذكرها ملخصًا، وسمحنا لأنفسنا بالتصرف في اللفظ في كثير من الأحيان.

يقول الدكتور حسان: «مع إطلالة كل رمضان يتساءل كثير من المرض فيما إذا كانوا يستطيعون الصوم أم لا، وفيما إذا كان صيام رمضان يزيد مرضهم سوءا أو يفاقم من أعراضهم أم لا؟

أسئلة كثيرة تتردد على بال المرضى وأقربائهم، والبعض يقع فريسة الأوهام، أو يفتيه جاهل بالطب، فيصوم أو يفطر دون الرجوع إلى طبيب مسلم متخصص يقوم حالته ويعطيه النصيحة والإرشاد.

وكثير من المرضى يريد الصوم، وهو لا يقوى عليه، أو قد يكون في صيامه عبء كبير على مرضه، أو يسبب تزايدًا في أعراضه وسوءًا في حالته الصحية.

ومن هنا كانت الحاجة ماسة إلى وضع كتاب شامل يبين موقف الطب من الصيام في العديد من الأمراض التي يصاب بها

الإنسان، وينبغي التنويه إلى أن هذه الإرشادات ما هي إلا وصايا عامة قائمة على التجربة، ولا يمكن أن تنطبق بحال من الأحوال على جميع المرضى، فالمسؤول الأول عن تقييم الحالة هو الطبيب المعالج لها، فهو أدرى بحال المريض وأعلم بأمره من غيره».

١- أمراض الجهاز الهضمي:

يعتبر شهر رمضان من الشهور التي يرتاح فيها الجهاز الهضمي بعد طول عناء، ولكن للأسف الشديد يتخم كثير منا نفسه عند الإفطار بشتى أنواع الطعام والشراب، فيحول سعادة المعدة والأمعاء إلى تخمة وعناء، والأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي على النحو التالي:

أ- قرحة المعدة والإثنى عشر:

يشكو المصاب بقرحة المعدة الحادة أو قرحة الإثنى عشر بآلام في المعدة عند الجوع، ويزول هذا الألم بتناول الطعام؛ لذا يوصى بالفطر المريض المصاب بالحالات الآتية:

* القرحة الحادة: وذلك حين يشكو المريض من أعراض القرحة، كالألم عند الجوع، أو ألم يوقظه من نومه.

* في حالة حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة: وينطبق في تلك الحالة ما ينطبق على القرحة الحادة.

* إذا استمرت أعراض القرحة رغم تناول الطعام والدواء بانتظام.

* عند حدوث مضاعفات القرحة، كالنزيف الهضمي، أو عدم التئام القرحة رغم استمرار العلاج الدوائي.

ب- عسر الهضم:

عسر الهضم من الكلمات الشائعة التي تشتمل على عدد من الأعراض التي تعقب تناول الطعام، وتشمل الألم الطبي وغازات البطن، والتجشؤ، والغثيان، والإحساس بعدم الارتياح في أعلى البطن، وخاصة عقب تناول وجبة كبيرة، أو بعد تناول بسرعة، أو بعد تناول طعام غني بالدسم أو البهارات.

وكثيرًا ما تتحسن أعراض هؤلاء المرضى بصيام شهر رمضان، شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو الإثني عشر، أو التهاب في المريء أو بسبب عضوي آخر، وبشرط تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار أو السحور.

ج- فتق المعدة أو الحجاب الحاجز:

يحدث فتق المعدة بشكل خاص عند الأشخاص البدينين، ويكثر عند النساء في أواسط العمر، ومعظم المصابين بفتق المعدة لا يشكون من أية أعراض، ولكن قد يشكو البعض منهم من حرقة وحموضة في المعدة وخاصة عند امتلائها بالطعام أو الانحناء إلى الأمام أو الاستلقاء، حيث يعود جزء من محتويات المعدة إلى المريء.

وينبغي على البدينين أن يسعوا جاهدين لإنقاص وزنهم، فهو خير علاج لحالتهم، وينصح المريض بتناول وجبات صغيرة عند الإفطار والسحور، مع تناول الأدوية بانتظام، وتخفيف الدسم،

والتوقف عند التدخين، وترك فترة أربع ساعات بين وجبة الطعام والنوم.

وفي حالة حدوث مشقة على المريض بالصوم وازدياد الأعراض سوءًا فينصح المريض في هذه الحالة بالإفطار.

د- الإسهال:

ينصح المريض المصاب بالإسهال بالإفطار وعدم الصوم، خاصة إذا كان الإسهال شديدًا، وذلك لأن الجسم يفقد كميات كبيرة من السوائل، و يكون في حالة تمكنه من تعويضه إذا استمر على صومه، الأمر الذي يمكن أن يترتب عليه ضررًا على بعض وظائف الجسم الحيوية وخاصة وظيفة الكلى، فإذا صام المصاب بالإسهال يمكن أن يكون عرضة للإصابة بالجفاف، وهبوط ضغط الدم، والفشل الكلوي.

هـــ- أمراض الكبد:

ينصح الصائمون المصابون بأمراض الكبد المتقدمة كتشمع الكبد وأرام الكبد بالإفطار، كما ينصح بالإفطار أيضًا المصابون بالتهاب الكبد الفيروسي الحاد، أو الاستسقاء في البطن.

و- عمليات قطع المعدة:

هناك بعض المرضى الذين أجريت لهم عملية قطع أو استئصال جزء من المعدة بسبب قرحة المعدة مثلاً، وهؤلاء المرضى يحتاجون إلى تناول وجبات صغيرة من الطعام وبطريقة منتظمة، وقد لا

يستطيعون الصيام.

٢- أمراض القلب في شهر رمضان:

لا شك أن الصيام له فائدة عظيمة لكثير من حالات مرضى القلب، ولكن هناك حالات مرضية معينة قد لا يستطيع المريض معها الصيام، منها:

أ- ارتفاع ضغط الدم:

يفيد الصيام في علاج ارتفاع ضغط الدم، حيث أن إنقاص الوزن الزائد الذي يرافق الصوم يعمل على خفض ضغط الدم بصورة ملحوظة، كما أن الرياضة البدنية من صلاة التراويح وقيام الليل والتهجد كلها تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

وإذا كان ضغط الدم مسيطرًا عليه بالدواء أمكن للمريض الصيام شريطة أن يتناول أدويته بانتظام، فهناك حاليًا أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم تعطى مرة واحدة أو مرتان في اليوم الواحد.

ب- فشل القلب (قصور القلب):

فشل القلب نوعان: فشل القلب الأيسر، وفشل القلب الأيمن، ويشكو المريض عادة من ضيق في التنفس عند القيام بالجهد البدني، وقد يحدث ضيق النفس أثناء فترات الراحة، وينصح المصاب بفشل القلب الحاد بعدم الصيام، لأنه يحتاج لتناول مدرات بولية وأدوية أخرى مقوية لعضلة القلب وكثيرًا ما يحتاج إلى علاج في المستشفى.

وإذا تحسنت حالة المريض الصحية واستقرت حالته، وكان

مقدار ما يتناوله من مدرات البول صغيرًا أمكنه الصوم، بعد استشارة الطبيب المسلم المعالج.

ج- الذبحة الصدرية:

تنجم الذبحة الصدرية عادة نتيجة ضيق في الشرايين التاجية المغذية للقلب، وإذا كانت حالة المريض مستقرة بتناول العلاج، ولا يشكو من ألم صدري أمكنه الصوم بعد مراجعة الطبيب للتأكد من إمكانية تغيير مواعيد تعاطيه الدواء.

أما مرضى الذبحة الصدرية غير المستقرة أو الذين يحتاجون لتناول حبوب النتروجلسرين تحت اللسان أثناء النهار فلا ينصحون بالصوم، وينبغي عليهم مراجعة الطبيب لتحديد خطة العلاج.

د- جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية):

تنجم جلطة القلب عن انسداد في أحد شرايين القلب التاجية، وهذا يؤدي إلى موت خلايا المنطقة المصابة من القلب، ولا ينصح مرضى الجلطة الحديثة، وخاصة في الأسابيع الستة الأولى بعد الجلطة بالصيام، أما إذا تماثل المريض للشفاء، وعاد إلى حياته الطبيعية، فيمكنه عندئذ الصوم بشرط أن يتناول الأدوية بانتظام.

هـ- أمراض صمامات القلب:

تنشأ أمراض صمامات القلب عادة بسبب إصابة هذه الصمامات بالحمى الرئوية (الحمى الروماتيزمية) في فترة الطفولة، فيحدث ضيق في الصمام نتيجة حدوث تليف في وريقات الصمام.

وإذا كانت حالة المريض مستقرة، ولا يشكو من أعراض تذكر أمكنه الصوم، أما إذا كانت حالته غير مستقرة ويشكو من ضيق في النفس، ويحتاج إلى تناول المدرات البولية فينصح بعدم الصوم، وهناك مجموعة أخرى من مرضى القلب ينصحون بعدم الصوم منهم:

* المرضى المصابون بفشل القلب (قصور القلب) غير المستقر.

* مرض الذبحة الصدرية غير المستقرة، أو غير المستجيبة للعلاج.

* مرضى الجلطة القلبية الحديثة.

* المرضى المصابون بحالات القصور الشديد في صمامات القلب.

* المرضى المصابون بالحمى الرئوية (الروماتيزمية) النشطة.

* المرضى المصابون بالاضطرابات الخطيرة في نظم القلب.

* المرضى الذين أجريت لهم عمليات جراحية حديث في القلب.

٣- أمراض الكلى في شهر رمضان:

تقوم الكليتان بوظائف عديدة منها تنقية الدم من الفضلات الآزوتية، ومراقبة توازن الماء والشوارد في الدم، والحفاظ على توازن مستوى قلوي حامضي ثابت في الجسم، وإذا كانت الكليتان سليمتين فالصوم لهما راحة وعافية، أما عندما تصبح الكلى مريضة

فلا تستطيع القيام بوظيفتها بالكفاءة المطلوبة في الحفاظ على تركيز البول والتخلص من المواد السامة ونحو ذلك.

ويصبح الصوم عبئًا على المريض المصاب بالفشل الكلوي، وخصوصًا في الأماكن الحارة، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة البول (حمض البوليك) والكرياتين في الدم، لذا ينبغي على أي مريض بمرض كلوي استشارة طبيبه المعالج قبل بدء الصوم، إذ أن نقص كمية الماء بالجسم أثناء الصوم يمكن أن يؤدي بمريض الكلى إلى الإصابة بالفشل الكلوي. ومن الأمراض الكلوية التي ينصح المصاب بها بعدم الصوم ما يلي:

أ- الحالات الحادة من أمراض الكلى:

قد يحتاج المريض بمرض كلوي حاد إلى دخول المستشفى وتلقى العلاج اللازم، وفي هذه الحالة لا ينصح المريض بالصوم، ومن هذه الحالات: التهاب الحويضة الحاد، والتهاب الكلية الحاد، والتهاب المثانة الحاد، والقولونج الكلوي.

ب- الحصوات الكلوية:

إذا لم يكن لدى المرء حصوات كلوية فلا داعي للقلق من صيام رمضان، أما إذا كان ممن لديهم حصوات كلوية، وحالته تزداد سوءًا بالجفاف ونقص كمية السوائل بالجسم، لذا ينصح هؤلاء الأشخاص بعدم الصوم وخاصة في أيام الحر الشديد، كما ينبغي عليهم مراجعة الطبيب المختص لتقييم حالتهم.

وعمومًا ينصح مرضى الحصوات الكلوية بتناول كميات وفيرة

من السوائل عند الإفطار وبعده عند السحور؛ لتفادي الأضرار الصحية التي تنجم عن نقص كمية السوائل في الجسم.

ج- التهاب الحويصة الكلوية:

قد تؤدي الإصابة بهذه الالتهابات بعد فترة من الزمن إلى حدوث الفشل الكلوي، ولهذا يستحسن عدم الصوم، وينبغي استشارة الطبيب المعالج في ذلك.

د- التهاب الكلى المزمن:

قد تصاب الكلى بخلل في وظائفها، ويؤدي ذلك إلى حدوث التناظر الكلوي، وفيه يصاب المريض بانتفاخ في الساقين، ونقص في ألبومين الدم، وظهور كميات كبيرة من البروتين في البول.

وينصح المصابون بهذه الحالة بعدم الصوم، خاصة إذا كانت الحالة مصحوبة بالتناظر الكلوي، وارتفاع ضغط الدم، والفشل الكلوي.

هـ- الفشل الكلوي المزمن:

تمر بعض أمراض الكلى بمراحل عدة قد تؤدي في النهاية إلى حدوث الفشل الكلوي المزمن، وذلك عندما يخرب قسم كبير من أنسجة الكليتين ويتعطل عن العمل، وعندئذ يشكو المريض من الإعياء، والفواق، وكثرة البول، والتبول الليلي، والعطش.

وفي هذه الحالة يرتفع مستوى البولة الدموية (حمض البوليك)، والكرياتنين، البوتاسيوم في الدم، وينصح المريض في هذه الحالة بعدم

الصوم، أما إذا كان المريض يتلقى الغسيل الكلوي فإنه يستطيع الصوم في اليوم الذي لا يجري فيه الغسيل، ويفطر في اليوم الذي يجري فيه الغسيل، كما ينبغي عليه استشارة الطبيب المختص في ذلك.

٤- مريض السكر في شهر رمضان:

يقسم مرض السكر إلى قسمين: قسم يمكن الصوم معه، وقسم لا يمكن الصوم معه وهما على النحو التالي:

القسم الأول: مريض السكر الذي يستطيع الصوم، ومنه المصابون بالحالات التالية:

أ- مريض السكر الكهلي (سكر النضوج) الذي يعالج بالحمية فقط.

ب- مريض السكر الكهلي الذي يعالج بالحمية الغذائية والأقراص الخافضة لسكر الدم، وهذه الفئة على صورتين:

الصورة الأولى: المريض الذي يتناول حبة واحدة يوميًا: يستطيع الصيام عادة، ولكن عليه ألا يؤخر الفطر فيفطر بعد أذان المغرب مباشرة على تمر وكأس من ماء، ثم يتناول وجبته الرئيسية بعد صلاة المغرب.

الصورة الثانية: المريض الذي يتناول حبتين يوميًا: يستطيع الصوم عادة، على أن يتناول حبة واحدة قبل الإفطار ونصف حبة قبل السحور بدلاً من الحبة الكاملة التي كان يتناولها قبل شهر رمضان، وكذلك الحال مع من يتناول أكثر من حبتين يوميًا فعليه

أن يقلل جرعة ما قبل السحور إلى النصف بعد مراجعة الطبيب المختص.

القسم الثاني: مريض السكر الذي لا يستطيع الصوم، ومنه الحالات المرضية التالية:

* مريض السكر الشبابي (المريض الذي يصاب بالسكر دون الثلاثين من العمر).

* مريض السكر الذي يحقن بكمية كبيرة من الأنسولين (أكثر من ٤٠ وحدة يومًا) أو الذي يتعاطى الأنسولين مرتين يوميًا.

* المريض المصاب بالسكر غير المستقر.

* المريضة الحامل المصابة بالسكر.

* المريض المسن المصاب بالسكر لسنوات طويلة، ويعاني من مضاعفات مرض السكر المتقدمة.

* المريض المصاب بارتفاع في السكر قبل شهر رمضان بأيام.

ومن الأمور المهمة التي يجب أن يتنبه إليها مرضى السكر جيدًا ما يلي:

* يجب على مريض السكر الذي يصاب بنوبات السكر أو ارتفاع شديد في سكر الدم أن يقطع صيامه فورًا، لأنه يحتاج إلى علاج فوري.

* ينبغي تقسيم الوجبات خلال أيام الصوم إلى ثلاثة أجزاء متساوية، الأولى عند الإفطار، والثانية بعد صلاة التراويح، والثالثة

عند السحور.

* يفضل تأخير السحور قدر الإمكان.

* الحذر كل الحذر من الإفراط في تناول الطعام، وخاصة تلك الأنواع التي تشتمل على نسبة عالية من السكريات، أو السوائل المحلاة. وعلى كل حال فإن الصيام أو عدمه هو ما يقرره الطبيب المعالج دون غيره لأنه يكون أدرى بحالة مريضه.

٥- مريض الصدر في شهر رمضان:

تأتي أمراض الصدر في أغلب أحوالها فجأة في شكل التهابات في القصبات الهوائية، أو التهاب في الرئة، وأهم الأمراض التي تصيب الصدر ما يلي:

أ- التهاب القصبات الحاد:

إذا كانت حالة التهاب القصبات الحاد بسيطة، فإن المريض يمكنه الصوم ويتناول علاجاته ما بين الإفطار والسحور، أما إذا كانت تحتاج إلى تناول مضادات حيوية تعطى كل ٦ — ٨ ساعات، أو كانت الحالة شديدة فينصح المريض عندئذ بالإفطار حتى يتم له الشفاء بإذن الله تعالى، ويقضي ما فاته بعد رمضان.

ب- التهاب القصبات المزمن:

وفيه يشكو المريض من سعال مترافق ببلغم يوميًا ولمدة ثلاثة أشهر متتابعة، وتصل في بعض الأحيان إلى سنتين متتابعتين، فإذا كانت حالة المريض مستقرة استطاع الصوم دون مشقة تذكر، أما

إذا كانت حالته من النوع الحاد الذي يحتاج إلى تناول مضادات حيوية، أو موسعات للقصبة الهوائية، أو البخاخات المحتوية على مواد موسعة للقصبات، فالطبيب المختص هو من يقرر إذا كانت حالته تسمح بالصوم أم لا.

ج- الربو القصبي:

قد تكون نوبات الربو خفيفة لا تحتاج إلى تناول أدوية عن طريق الفم، كما يمكن إعطاء المريض الأقراص طويلة التأثير عند الإفطار أو السحور، وكثير من مرضى الربو يحتاج إلى تناول بختين فأكثر من بخاخ الربو عند الإحساس بضيق الصدر، ويعود المريض بعدها إلى حالته الطبيعية، وممارساته اليومية بشكل طبيعي، ولكن يجب عليه عند حدوث الأزمة مرة أخرى أن يتناول البخاخ فورًا، وقد أفتى بعض المحدثين بأن تناول البخاخ لا يفطر، إلا أن مجمع الفقه الإسلامي لم يصدر بشأنه قرارًا.

وفي الحالات الحرجة التي تستلزم دخول المريض إلى المستشفى لتلقي العلاجات اللازمة يجب أن يقطع المريض الصوم، لأن الصوم يقلل من سيولة الإفرازات الصدرية بشكل واضح نتيجة نقص الماء في الجسم، مما يصعب إخراج هذه الإفرازات من الجسم.

د- السل (التدرن الرئوي):

يستطيع المريض المصاب بالسل الصيام إذا كانت حالته العامة جيدة، ولم يحدث له مضاعفات بشرط أن يتناول دواءه بانتظام، وتعطى المريض أدوية السل عادة مرة واحدة أو مرتين في اليوم، أما

إذا كانت الحالة من النوع الحاد فيستحسن عدم الصوم حتى تستقر حالة المريض.

٦- أمراض الغدد في رمضان:

الغدد الصماء هي مجموعة من الغدد التي تنتشر في جميع أجزاء الجسم وتقوم بإفراز الهرمونات المختلفة التي تنظم العمليات الحيوية داخل الجسم، وأشهر هذه الغدد: الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدة الكظرية، والغدد جار الدرقية، وغدد المبيضان، وغدد الخصيتان، وغدة البنكرياس، وهذه الغدد على جميع أنواعها يمكن أن يصيبها المرض مما يؤدي إلى القصور في أداء وظائفها الحيوية.

- أمراض الغدة الدرقية:

أ- فرط نشاط الغدة الدرقية: وتنجم عن إفراز كميات زائدة من هرمون الثيروكسين، ويشكو المريض عادة من تضخم في الغدة الدرقية في أسفل الرقبة، ونقص في الوزن، ورجفة، وخفقان، وإذا كانت حالة المريض مستقرة أمكنه الصوم على أن يتناول الأدوية الخاصة به بانتظام.

ب- قصور الغدة الدرقية: وينتج هذا المرض بسبب قلة إفرازات الغدة الدرقية، ونقص النشاط الفكري والعصبي، ويعطى المريض هرمون الثيروكسين مرة واحدة للعلاج يوميًا، وبالتالي يمكن للمريض في هذه الحالة الصوم دون أن تتأثر حالته.

ج- أورام الغدة الدرقية: لا يؤثر الصوم على حالة المصاب بأورام في الغدة الدرقية، التي غالبًا ما يكون علاجها بالتدخل

الجراحي.

د- التهابات الغدة الدرقية الحادة: وتسبب الإصابة بها ألمًا شديدًا، وربما تحدث حمى، الأمر الذي يجعل المريض غير قادر على الصوم شأنه في ذلك شأن الأمراض الحادة، وأما الالتهابات المزمنة فلا تتعارض مع الصوم في أغلب الأحوال.

- أمراض الغدة الكظرية:

الكظران غدتان تقعان فوق الكليتين، وتفرزان عدة هرمونات منها الكورتيزول، والألدوسترون، والهرمونات التناسلية، وأمراضها غير شائعة غالبًا ومن أهمها:

أ- مرض كوشينغ: وفيه يحدث وهن بالجسم، وارتفاع في ضغط الدم، وبدانة مركزية تتجنب الأطراف وتدور في الوجه كما هو الحال مع مرض السكر، ولا ينصح المريض بالصوم في هذه الحالة.

ب- مرض أديسون: ويحدث فيه قصور في إفراز الكورتيزول نتيجة تلف في الغدة الكظرية، ويحدث انخفاض في ضغط الدم، ووهن شديد، وتغير في لون البشرة وتصبح مائلة للسواد ...، وينبغي للمريض في هذه الحالة عدم الصوم، خصوصًا أنه قد يحدث له انخفاض في سكر الدم.

ج- الورم القتامي: وهو مرض نادر الحدوث، ولكنه يسبب ارتفاعًا متأرجحًا في ضغط الدم، ونوبات تعرق، وخفقان ووهن عام، ولا ينصح المريض بالصوم في هذه الحالة، كما ينصح بضرورة

التدخل الجراحي لاستئصال الورم.

- أمراض الغدة النخامية:

أمراض الغدة النخامية من الأمراض نادرة الحدوث أيضًا، ومن أهمها: تضخم نهايات الغدة النخامية، وقصور الغدة النخامية، وينصح المريض بهذه الحالات بعدم الصوم.

٧- الأمراض العصبية والنفسية في رمضان:

أ- مرض الصرع:

يمكن لمرض الصرع الصوم بشرط أن يتناول الأدوية المضادة للاختلاج بانتظام، والطبيب المسلم هو الذي يحدد حالة مريض الصرع ويبين له قدرته على الصوم من عدمها، حيث قد يؤدي عدم تناول المريض لأدويته بانتظام إلى حدوث آثارًا سلبية وزيادة عدد نوبات الصرع.

ونظرًا لاختلاف أنواع الصرع وأعراضه، فلكل مريض حالته التي يكون لها نوع خاص من المعاملة على النحو التالي:

- إذا كان المريض يتعاطى العلاج مرة واحدة في اليوم فإنه يمكنه الصوم على أن يأخذ علاجه في فترة الليل أو بعد الإفطار.

- إذا كان المريض يحتاج إلى تناول الغذاء كل ١٢ ساعة فإنه أيضًا يمكنه الصوم على أن يتناول العلاج بعد الإفطار وقبل السحور.

- إذا كانت حالة المريض تستلزم تناوله العلاج ثلاث مرات

فأكثر في اليوم الواحد وأثناء النهار فإنه ينصح بالفطر حتى لا تسوء حالته، إلا إذا توافرت له علاجات بطيئة الامتصاص طويلة المفعول.

(برنامج مستشفى قوى الأمن)

ب- مرض الشلل الرعاش:

ما قلناه في الصرع ينطبق تمامًا في حالة الإصابة بالشلل الرعاش.

(برنامج مستشفى قوى الأمن)

ج- مرض الاكتئاب:

يستطيع مريض الاكتئاب الصيام بشرط أن يتناول الأدوية المضادة للاكتئاب بانتظام، كما أن الحالة النفسية والروحية للصائم تساعده كثيرًا في العلاج من هذه الحالة.

د- مرض الفصام:

لا ينصح مريض الفصام بالصوم، لأن التوقف عن استعمال أدوية الفصام قد يؤدي إلى حدوث نوبات من العنف والضلالات الخاطئة والهلاوس، أو يتطور الأمر بالاعتداء على الآخرين.

٨- المرأة الحامل في رمضان:

أوضحت الدراسات العلمية الحديثة أن الصيام يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية عند المرأة الحامل والمرضع، ولكن هذه التغيرات لا تؤثر بشكل مباشر على صحة المرأة أو على الجنين، خاصة إذا كانت المرأة قوية البدن، لا تشكو من أية أمراض.

ومع ذلك لا يمكن تعميم هذا القول على كل الحالات، فإذا شعرت الحامل أو المرضع بصداع شديد، أو زغللة في العينين، أو هبوط وإجهاد عام، أو عدم القدرة على القيام بأي نشاط فإن ذلك يعني حدوث انخفاض واضح في سكر الدم، أو أن هناك أمرًا غير طبيعي، وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب.

وهناك مجموعة من الحالات المرضية التي تبيح للمرأة الحامل الفطر في رمضان وهي:

* انخفاض ضغط الدم الانقباضي، حيث قد يتسبب ذلك في حدوث الإغماء، وعدم القدرة على التركيز.

* القيء المصاحب للحمل، وخاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

* التسمم الحملي، حيث يحدث ارتفاع في ضغط الدم، ويظهر الزلال في البول، وتحدث وزمة في الأطراف.

* حدوث انخفاض في سكر الدم.

* وجود مرض عضوي، يحتاج إلى تناول علاجات تفطر، وينصح الطبيب المعالج له بعدم الصوم.

وعلى كل حال فإن الفحص الطبي الدقيق هو الذي يقرر حالة المرأة الحامل وحالة الجنين، ويقرر إذا ما كانت المرأة تستطيع الصوم دون ضرر على صحتها أو صحة الجنين أم لا.

٩- المرأة المرضع في رمضان:

يمكن للمرأة المرضع صيام رمضان، شريطة أن يكون هناك تعويض كمي ونوعي في الطعام والشراب بعد الإفطار لتعويض النقص أثناء فترة الصوم، وألا يكون هناك تأثير مباشر على صحتها وصحة الطفل الرضيع، أما إذا كان هناك ضرر متيقن الحدوث كأن يؤدي الصوم إلى حدوث أعراض مرضية تؤثر على صحة الأم، أو تقل كميات اللبن التي يتغذى عليها الرضيع فيباح لها الفطر.

(انظر موقع صيد الفوائد بتاريخ ٢٥/٩/١٤٢٦هـ)

نصائح عامة للحفاظ على الصحة

نصائح عامة للحفاظ على الصحة:

تأمل أيها القارئ متعك الله بالصحة والعافية هذه النصائح واجعلها دائمًا نصب عينيك، واجتهد في العمل بها:

* قال الله تعالى: **﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾** [البقرة: ١٨٤].

* قال الله تعالى: **﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾** [الأعراف: ٣١].

* قال الله تعالى: **﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾** [البقرة: ١٨٥].

* قال الله تعالى: **﴿مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ﴾**.

قال رسول الله ﷺ: «**ما ملأ آدمي وعاء شرًا من بطنه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد فالماء فإنه طهور**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**السواك مطهرة للفم مرضاة للرب**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**تداووا عباد الله فإن الله لم يجعل داء إلا جعل له دواء**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو شاتمه فليقل إني صائم إني صائم**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

قال رسول الله ﷺ: «**إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما تؤتى عزائمه**»، وفي رواية «**فرائضه**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**لا تغضب**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسوله الله ﷺ: «**من لم يدع قول الزور والعمل به**

فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

قال رسول الله ﷺ: «**من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**من رغب عن سنتي فليس مني**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

* قال رسول الله ﷺ: «**إني تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا بعدي أبدًا كتاب الله وسنتي**».

(موسوعة الحديث النبوي الشريف)

الخاتمة

رأينا فيما سبق أن الصوم وقاية للإنسان من كثير من الأمراض، ووجدنا أن له العديد من التأثيرات المهمة على صحة الإنسان تشمل جميع أجهزة جسمه، كما رأينا أن الإسلام دين يسر وسماحة أباح الفطر لمن لا يطيق الصوم وأمر بالتداوي وأخذ العلاج المناسب لما يصيبه من أمراض.

كذلك وجدنا أن الصوم ربما يحدث بعض الأعراض المرضية الطارئة التي سريعًا ما تزول أعراضها، والتي ينتج أكثرها بسبب تغير نمط الغذاء وأوقاته عند الصائم، ومع ذلك عرضنا بعض هذه الأمراض وعرضنا بعض طرق العلاج لهذه الأمراض وكيفية التغلب عليها بإذن الله تعالى.

كذلك عرضنا كثيرًا من الأمراض التي قد تصيب الإنسان في شهر الصوم، أو قبله، ورأينا كيفية التداوي أثناء الصيام والأمراض التي يمكن للمريض الصوم معها والأمراض التي لا ينصح الصوم معها من خلال عرض لدليل طبي وفقهي اقتبسنا أغلب مادته من أحد أساتذة الطب الحديث المسلمين هو الدكتور حسان شمس باشا.

وفي نهاية الكتاب قدمنا نصائح صحية مهمة للصائمين لا ينبغي إغفالها بحال من الأحوال لمن أراد أن يحيا حياة صحية سليمة، وهي عبارة عن تذكير ببعض القواعد الإسلامية الضرورية لحياة المسلم حياة صحية مباركة مأخوذة من القرآن الكريم والسنة النبوية المباركة.

وفي نهاية القول لا يسعنا إلا القول أن هذا العمل المتواضع ما هو إلا محاولة يسيرة وجهد قليل في مجال إحياء السنة النبوية المباركة على صاحبها أفضل صلاة وسلام، وبيان أن التشريع الإسلامي قد كفل لأتباعه الخير والنجاة في الدنيا والآخرة وحفظ لهم صحتهم وعافيتهم بما شرعه من أصول وسنه من القواعد التي جاء العلم الحديث بما يؤكد صدقها جميعًا.

والله وحده نسأل أن يكون فيما كتبنا فائدة لإخواننا المسلمين في كل مكان ومحفزًا لهم على المسارعة في إعادة النظر في مواقفهم الحياتية والتمسك بشريعة الإسلام وهدي خير الأنام محمد عليه أفضل صلاة وسلام.

كما نسأل الله تعالى أن يكون هذا العمل خالصًا لوجه الكريم وأن يعفو عما فيه من خطأ أو زلل إنه غفور رحيم، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد النبي الأكرم وعلى آله وصحبه ومن تبع هداهم واقتفى آثارهم إلى يوم الدين.

الناشر

مراجع الكتاب

- القرآن الكريم.
- موسوعة الحديث النبوي الشريف.
- برنامج مستشفى قوى الأمن.
- مجلة التغذية والصحة العدد ٤٦ رمضان ١٤٢٦هـ.
- موقع المسلم الإلكتروني بتاريخ ١٧/١٠/١٤٢٦هـ.
- موقع إسلام أون لاين بتاريخ ١/٧/٢٠٠٤م.
- موقع الوسط الإلكتروني بتاريخ ٨/٩/١٤٢٦هـ.
- موقع لك الإلكتروني بتاريخ ١٤/١٢/١٤٢١هـ.
- موقع اليوم الإلكتروني ٣٢/٩/١٤٢٥هـ.
- موقع جريدة الرياض اليومية بتاريخ ١٨/٩/١٤٢٦هـ.
- موقع الشفا أون لاين الإلكتروني بتاريخ ١٨/٩/١٤٢٦هـ.
- موقع جريدة الشرق الأوسط بتاريخ ١٩/٩/١٤٢٦هـ.
- موقع منتديات حروف متناثرة بتاريخ ٥/١٠/١٤٢٦هـ
- موقع ملتقيات الدانة للحوار بتاريخ ١٦/١٠/١٤٢٦هـ.
- موقع النبراس الإلكتروني بتاريخ ٢٢/٧/١٤٢٦هـ.
- موقع منتديات النبراس بتاريخ ٢٢/٧/١٤٢٦هـ.

- موقع صيد الفوائد بتاريخ ١٤٢٦/٩/٢٥هـ.

- موقع الساحة الطبية بتاريخ ٢٠٠٤/٦/٢٣م.

- موقع المسلمة الإلكتروني بتاريخ ١٤٢١/١٢/١٨هـ.

- موقع هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بتاريخ ١٤٢٦/١٢/١٨هـ.

- موقع مفكرة الإسلام بتاريخ ١٢٦/٩/١٥هـ.

- موقع نداء الإيمان بتاريخ ١٤٢٦/٣/١٩هـ.

- موقع الجزيرة الإلكتروني بتاريخ ١٤٢٦/٩/٩هـ.

- مجلة سيدتي القاهرية من ص: (١٢٦-١٢٩) عدد شهر رمضان ١٤٢٦هـ.

- مجلة المملكة عدد (خريف عام ٢٠٠٥م).

الفهرس